

Catégorie : U19 DH – Préparation 16 ^{ème} Coupe Gambardella		Entraîneurs : ROZEC	
Date : 7 Mars 2013	Nombres de joueurs : 18	Terrain : Herbe	Conditions météorologiques : Bonnes

OBJECTIFS DE LA SEANCE / TRAVAIL DES COUPS DE PIEDS ARRETES

Echauffement

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
Augmentation du rythme cardiaque Augmentation de la température musculaire Diminution de la viscosité musculaire « Préparer l'organisme à l'effort ! »	30'	Coupelles Ballons Chasubles	1- 2 équipes de 9 qui ont 2 ballons / équipe et qui font circuler le ballon à la main sans que celui ne tombe. Lorsqu'ils n'ont pas le ballons ils passent des gammes en revues. 8' 2- Conservation à la main (1'30"W/30"R) : passe à 10 où il est interdit de remettre au même joueur, interdit de marcher avec le ballon, récupération du ballon sur interception ... 10' 3- Opposition à la main sur un terrain de 40m/30m (3"W/1'R) / but de la tête et volé 12'	1- Se prendre en charge individuellement et aller à son rythme. 2- Se rendre disponible du porteur de balle en appui soutien et opposé. 3- Se démarquer au plus vite et s'ouvrir les angles de tir.

Hydratation entre chaque ateliers ! IMPORTANT

Travail Coups de Pieds Arrêtés

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
Travailler les CPA optimiser la qualité technique des tireurs et la coordination des déplacements des joueurs.	30'	Coupelles Ballons	3 CPA (Travail à la carte en fonction des besoins / 3 ateliers) 1- Coup Franc Direct Axe 2- Coup Franc Direct et Indirect excentré 3- Corner	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre de la qualité dans le geste technique. - Recherche de l'automatisme - Se mettre en situation de match et prendre son temps

Travail Mise en situation

<u>OBJECTIFS</u>	Durée	Matériels	Exercices, situations pédagogiques et Consignes	Remarques, critères de réalisations et d'efficacités
Etre capable de reproduire les CPA avec de l'opposition et des attaquants	20'	Coupelles Chasubles Ballons	Travail des 3 CPA avec une attaque et une défense.	Marquer un maximum de buts et utiliser toutes les variantes de CPA.

Hydratation entre chaque ateliers ! IMPORTANT